

2016年(平成28年)
5. 6月号
(第30号)



湖 歩

発行 NPO法人滋賀県ウォーキング協会
〒520-2361 滋賀県野洲市北野1-13-10
TEL /FAX 077-587-6159
<http://shiga-walking.sakura.ne.jp>

特集 琵琶湖一周健康ウォーキング 2015を振り返って

琵琶湖一周健康ウォーキング2015は今回で6回目になります。参加者数も年々増え、今年は延べ人数2680人でした。この一年を振り返って、参加者から感想をいただきました。

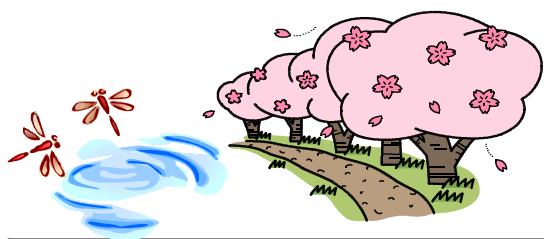
「琵琶湖一周健康ウォーキング」によせて 湖南支部 片山公雄

早朝散歩の仲間に誘われて「滋賀県ウォーキング協会」に入会させて頂き、早3年になりました。

琵琶湖の周りは車でドライブすることはこれまで何度もありましたが、自分自身の足で歩くことで、かつてない多くの感動を味わいました。 海津の桜並木から見える竹生島、新旭の風車村、高島の白鬚神社、湖上に起つ朱い鳥居、そこから見る対岸の長浜、彦根の景色。また近江舞子、志賀の浜、琵琶湖大橋の眺め、その大橋を自身の足で守山へ。渡り切った後に振り返り見る湖西比良山系の山並み。

歩く度に滋賀県琵琶湖の美しさに圧倒されます。

ウォークだけの景色・眺め、ウォーキングでなければ到底味わえないその良さ、臨場感。行く先々での人々との出逢い、交わり、暖かさに感謝しつつ、1年・2年・3年目とウォークを重ねていく毎に、今「ウォーキング」をしていて本当に良かったなとしみじみ思っています。



「琵琶湖一周」 マスター賞を受賞して

福井県 山本忠司

他県民の私がマスター賞を受賞できたのは、本コースがスタート及びゴール地点が各駅であり交通の便が良いこと、琵琶湖一周歩行コースが平坦であり安心して歩ける歩行者専用道路があること、琵琶湖の四季折々の風景が楽しめる事。

最大の理由は歩く速度がA.B.Cと3コースあり、当日の自分の体の調子により歩行速度が選べること(自分は1~3年目はBコース5km強で歩行、70才過ぎてからはCコース4km強、4年目からはCコースのアンカー前)。当初よりだいぶ体力が落ちてきましたが、今後とも自分の健康管理に留意し完歩目指して頑張りたいと思います。

この5年間お世話下さった滋賀県ウォーキング協会のスタッフの皆さまに感謝の気持ちで一杯です。ありがとうございました。今後とも足手まといになると思いますが、よろしくお願いします。



滋賀県交通戦略課 小林知子

滋賀県交通戦略課では、鉄道や公共交通機関の利用促進を図るため鉄道の駅発着である琵琶湖一周健康ウォーキングの各回参加の方を中心に、ピワイチウォーキングの窓口を担っています。また、ウォーカーさんを励まし交流を図るため、滋賀県のイメージキャラクター「キャッフィー」と共に、ごく稀にウォーキングに参加することもあるのですが、多くのウォーカーさんと初めてお会いするはずなのに、ずいぶん前からお知り合いだったかのように気さくに声をかけて下さる皆様に、いつも元気とパワーをもらって帰ります。

個人的には、ウォーキングに参加させていただくようになってから、歩くことが苦でなくなり、歩くことでいつもの道で新しい発見があったりするので、自ら歩いてみようと思えるようにもなりました。「歩く=究極のエコ交通」です。車に頼らなくても、近くをウォーキングすることで楽しめる場所がたくさんあることを教えていただきましたことに感謝いたしております。

琵琶湖一周健康ウォーク2015を振り返って

「琵琶湖一周」2015に参加して

岐阜県 和仁省三

今回完歩できたのは、開催日に都合が悪くも、後で個人で歩いて認めて頂いたからです。お陰さまで個人歩行を含め琵琶湖一周を果たせました。感想の第一は、琵琶湖の美しさ・雄大さ・そして豊かさを五感で味わい、湖国の歴史文化の素晴らしさに触れることができた事です。

第二はコースが平坦であり、四季折々の琵琶湖の風を感じながら楽しく歩けた事です。正に観歩・感歩・汗歩でした。

第三は歩く速度を自分で選べた事です。A・B・C班全て歩きましたが、自分の力を認識する良い機会でした。今回左回りでしたが右回りもぜひ挑戦してみたいです。

最後に親切にお世話頂いたスタッフの皆さまに心よりお礼申し上げます。感謝！感謝！感謝！です。

「琵琶湖一周」2015に参加して

湖南支部 江上 斉浩

前年の終わりのウォークで、一緒に歩いていた4、5人でもう1年協力して続けようと、スタートした琵琶湖一周でした。

雨、雪、積雪、強風と条件の悪い時もありましたが、一緒に歩いていただいた仲間、スタッフの叱咤激励もあり、一年間楽しく歩かせていただくことができました。

結果、ゴールの天津港でマスターウォーカー賞を3名が賞状と記念品を頂きました。2名が完歩。誠にありがとうございました。

なお、次年も親愛なる同じメンバーを軸に再度トライすることとなりましたが、私は後期高齢者ですが皆の手足まといにならないよう頑張りますので、よろしくお願いいたします。

琵琶湖一周スタッフとして

八幡蒲生支部 前川 則子

琵琶湖一周のスタッフとして長年にわたり携わってきました。ゴールされたときの、嬉しそうな、ホッとしたような顔を見ると私たちもうれしくなります。

琵琶湖一周は、ウォーカーにとっては魅力的なコースです。その一つは、一周を成し遂げたときの達成感“ヤッター”という気持ちだと思います。ゴールした時の満足そうな顔。そして、その気持ちを味わいたくて何度も挑戦される人も多いのではないのでしょうか。

琵琶湖は美しいところです。四季それぞれに見る景色が違います。ひたすら歩くだけでなく、ゆっくりと自然を体を感じながら歩いて琵琶湖一周の良さを味わってほしいなあと思います。

「琵琶湖一周」 シニア賞を頂いて

大阪市 植野勝義

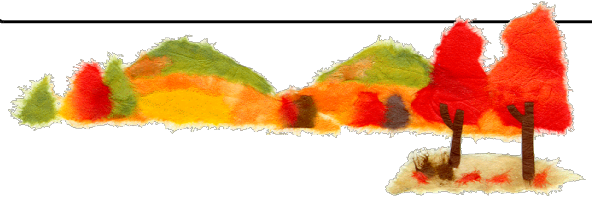
3年間を振り返ってみますと、それは感動と感謝の日々でした。

感動は琵琶湖の春夏秋冬、劇的に変わる四季の移り変わりの素晴らしかったことです。

春の桜の美しさ、夏の日の風もない炎天下、秋の紅葉の美しさ、そして冬の比叡おろしの厳しさ、等々思い出します。

参加者は途中、お互いに気遣いながら、そして励ましあいながらゴールした時の達成感、充実感は参加した者しか解らない、別世界です。

感謝は滋賀県及びウォーキング協会の皆さまです。常日頃の前準備や当日のご指導があってこそ、参加者全員の感動が生まれるウォーキングだと思いました。今後ともよろしくお願いします。



ビワイチ中毒者のお話し

湖西支部 平崎 雄晤

2015ビワイチも無事終了し、いよいよ2016が始まります。

今回は殆どA班のアンカーとして参加しましたので特にA班の参加者の方々のお顔はよく拝見できました。回を重ねるごとに毎月顔を合わせている仲間という感じになり、皆で楽しいひとときを味わうことができました。

言ってみれば皆がビワイチ中毒者になってしまったようですね。唯、時には寂しいことですが、体調の理由か、お仕事の理由か解毒されてしまう方が少しばかり出て来てしまった事です。

2016は解毒なしで皆で完歩できればと念じております。

琵琶湖一周2015 受賞者

マスター賞（5周完歩者） 7名

江上 斉浩	中村雄次
西村孝子	山本忠司
土川麻里子	野瀬みき
坪田定司	

シニア賞（3周完歩者） 24名

天谷真暁	清本徳幸	磯村正二	岩崎貞夫
眞壁四郎	伊藤寿男	小澤フミ子	片山公雄
本田 実	山内 普	梅垣雅洋	北村梨真子
山崎勝重	久田 満	高田純子	佐藤豊子
社納英治	川崎真二	赤松佳代子	堀江宏昭
高橋信治	堀之内修治	高橋正美	徳田久代

完歩者 114名

5・6月の行事案内

5月7日(土) お祭りシリーズ 賀茂神社の足伏走馬 15km

担当 本部・八幡蒲生支部

集合 野洲駅 11:00

解散 近江八幡駅 16:30頃

コース

野洲駅→朝鮮人街道→日野川仁保橋→小田神社
(昼食)→江頭→賀茂神社→小舟木町→よし笛ロード
→近江八幡駅

コースの大半は朝鮮人街道になります。

全国で唯一の馬の神様・賀茂神社の祭りで、競馬
神事「足伏走馬」が行われます。

勇壮に駆ける馬たちの姿は見物人の心を魅了しま
す。

6月5日(日) お祭りシリーズ 安土信長まつり 13km

担当 八幡蒲生支部

集合 近江八幡駅 9:30

解散 安土駅 15:00頃

コース

近江八幡駅→町並→あきんどの里 →北ノ庄沢→よ
し笛ロード→西の湖ステーション→祭り会場 →安土
城址→安土駅

安土城は1576年築城され、絢爛豪華な城郭だっ
たが、現在は石垣だけが残っている。眼下に広がる安
土の町並み、西の湖の輝きも絶景。

6月26日(日)例会 えんたいごう 掩体壕と御代参街道を歩く 14km

担当 湖東支部

集合 JR近江八幡駅(南口) 9:30

近江八幡から10:12発の電車で八日市へ

解散 近江鉄道 新八日市駅 15:00頃

コース

集合近江八幡駅…近江鉄道で八日市駅→市神神社
→大岡会館→湖南鉄道廃線跡→陸軍飛行場跡→沖原
神社→掩体壕→御代参街道→ 新八日市駅

大正3年(1914年)全国初の民間飛行場が作られ、そ
の後大正11年(1922年)全国3番目の陸軍飛行場が誕
生しました。

その戦争遺跡の一つ、布引山麓に今も残る掩体壕
を目指します。その後御代参街道を歩いて新八日市駅
まで戻るウォーキングをお楽しみ下さい。

5月17日(火) 平日ファミリー 夕照の道を歩こう 12km

集合 大津駅 9:30

解散 石山駅

コース

大津駅→お祭り広場→なぎさ公園→近江大橋→
夕照の道→瀬田川大橋→瀬田の唐橋→石山駅
お馴染みの近江八景「瀬田の夕照」コースです。

6月21日(火) 平日ファミリー 近江八景を歩く 12km

担当 本部

集合 琵琶湖線 大津駅 9:30

解散 湖西線 唐崎駅

コース

大津駅→浜大津→琵琶湖競艇場前→びわ湖
大津館→唐崎神社→唐崎荘→唐崎駅

近江八景シリーズでおなじみのコースですが、
今回は平日ウォークで北回りコースの近江八景
「唐崎の松」で有名な唐崎神社を巡ります。

6月12日(日) 例会 滋-08 新旭・湧水の里を訪ねる道 14km

担当 湖西支部

集合 湖西線 新旭駅 9:30

解散 湖西線 新旭駅

コース

新旭駅～善林寺～若宮八幡社～新旭浜園地～
ヨシの群生地～藁園神社～針江(かばた)～川島酒
造～新旭駅

豊かな湧き水を家庭に引いた、針江地区の「かば
た」で知られる新旭町。水鳥が見られる琵琶湖沿い
をウォーク。また、水辺に広がる「ヨシの群生地」を
見ることが出来ます。「かばた」・「酒蔵」も見学予
定です。

例会中止のお詫び

(事業名)第22回 高月観音の道

来る、8月7日(日)催行予定の「第22回高月
観音の道」は開催地の行事が8月から10月に変更
されましたので、今年は中止することにいたします。

参加をご予定の皆さまには誠に申し訳なく、お詫び
を申し上げます。

3・4月の活動報告



3月13日(日) 例会 逆さ伊吹の道

13km 参加者 97 名 担当 徳田義介

3月13日うす曇り、時折日差しはあるものの朝はまだ寒い。湖北はアクセスが悪いためか参加者は100名足らずと少ない。田村駅からスタートして集落を抜けるとほぼ3キロ余りは真っ直ぐな農道、伊吹山を眼前に仰ぎながら、のどかな道を歩く。この間、車も人にも全く出会わないのは湖北ならで好だ。

12時、三島池に着き昼食。池面に映る逆さ伊吹は今



三島池に映る伊吹山

ひとつだったが、池では人馴れしたカモの群れが寄ってきて愛らしい姿が見られた。

帰りに西山八幡宮に寄る。秀吉ゆかりの巨木の杉並木は見事だった。

3月27日(日) 里山シリーズ 三上山

15km 参加者 181 名 担当 小網勝

里山シリーズ(三上山から田中山)が181名というたくさんの参加者を迎えて実施されました。

天候にも恵まれ野洲駅を出発し、御上神社を経由して三上山登山口から急な坂道を登り、中腹から田中山に向かってアップダウンの道を歩きました。一旦希望ヶ丘公園に下りて昼食。

皆さん相当疲れが見えておりましたが、気合いを入れて再び山に登り、田中山へと向かいました。

アップダウンが強く大変な道でしたが、処々ですばらしい景色を見ることができ、皆さん満足しておられ、下山後にはたくさんの方が野洲の磨崖仏を見物され、多くの方から感謝の言葉をいただきました。

皆さまのご協力により無事ゴールできたことに感謝申し上げます。

3月29日(火) 歩育「UCCへ行こう」

参加者： 大人 27 名、子供 35 名

担当 志村里士

3月29日【火】曇り、UCC滋賀工場(愛知川)へ歩育の催しで子供たちと行きました。春休みの子供たちと保護者、「天気村」の子供と養護の先生と一緒に総勢62名が、広いコーヒ-の工場の見学。

昼食後、工場からJR稲枝駅まで歩きました。菜の花や赤いチューリップ、こぶしの花など、春を感じてのウォーキングでした。

4月3日(日) 例会 観桜の道・小関越え

14km 天気 曇り 参加者 201 名

担当 大津支部 小島 達雄



山科の疎水

花曇りの絶好のウォーキング日和。このコースの滋賀側のビューポイントである琵琶湖疎水と三井寺。三井寺を覆うばかりの桜と疎水両側の桜は見事のひと言でした。急坂の

小道「小関越え」も脱落者なく京都側へ、蹴上げまで続く疎水沿いの桜はほぼ満開。途中の山科で毘沙門堂へ向かう。

(境内では琴演奏・お茶席など催し物があつた)

樹齢150年「般若桜・毘沙門しだれ」と呼ばれている古木・枝下桜を満喫する。

4月10日(日) 海津大崎観桜の道

500選 滋-07 「日本のさくら100選」

13km 参加者 197 名 本部 馬場敏雄

永原駅を10:14出発。

海津大崎「日本のさくら100選」に期待の参加者、197名の長い列が大浦湖岸緑地公園に向いました。大浦から湖畔沿いに高島市の海津まで、満開の約800本の桜並木に参加者の方々も感動されていました。湖面に映る桜や目の前の竹生島など琵琶湖の風景に堪能されたようです。マキノ町の海のテラスまで13kmを完歩され、満足していただいたようです。



3月15日(火)**平日ファミリー「大津再発見ウオーク」****12km**

参加者 148名

大津支部 山田 謙一

なぎさウオークも回を重ねて50回を超え、廻る旧跡も品切れになるのではと心配していましたが、マリックさんの手品のごとく毎回新発見が出てきます。今回は蓮如上人の身代わりに毒入りの食べ物を食べて死んだ犬を哀れみ葬った「犬塚」、大津日赤病院の近くにこんな石碑があるとは知りませんでした。これが長寿企画の真骨頂、根強い人気の源。後は百町商店街をウオークしながらお買い物、そして大津京駅へ。そんな楽しい一日でした。

「新任理事の一言」

蒲生八幡支部 土川 麻里子

幹事としての2年間で、やっとスタッフとしての自覚が芽生えてきた頃なのに今度は理事。自分の出来る範囲でお役に立ちたいと思っています。私の得意はしっかり歩く(速く歩く)事なので、背すじを真っ直ぐにしてみぞおちから足が交互に出るような歩行を続けています。参加者の皆さんが、今日も楽しかったと満足して頂けるようなウォーキングになるようにお手伝いしたいです。私はウォーキング以外に4つの体操クラブに所属しており、リーダーをしている会もあります。毎日バタバタしているので、一日25時間欲しいなと思っています。残りの1時間は何に費やすのかは・ひ・み・つ・です。こんな私ですがお気軽に声をかけて下さい。今後ともよろしくお願い致します。

「新任理事の一言」

湖南支部 吉村正

私事、平成22年に入会して、約6年を過ごしました。その間、ウォーキングを楽しんで参りましたが、役員皆さまの献身的なお姿を拝見して、私も参加者に対していろいろお世話をしたと考えておりました。今回理事のお話をいただき、役員の皆さま方と一緒に、全力で取り組みたいと考えております。

6・7月の行事予定

6月5日(日)	お祭りシリーズ 安土信長まつり	近江八幡駅～安土駅	9:30	13km
12日(日)	例会 新旭・湧水の里を訪ねる 500選 滋-08	新旭駅～新旭駅	9:30	14km
21日(火)	平日ファミリー 近江八景を歩く	大津駅～唐崎駅	9:30	12km
26日(日)	例会 掩体壕と御代参街道を歩く	近江八幡駅...八日市駅 ～新八日市駅	9:30	14km
7月2日(土)	東海道ウオーク (南草津～石部)	南草津駅～石部駅	9:30	13km
19日(火)	平日ファミリー たそがれウオーク	大津駅～大津駅	16:40	12km
24日(日)	例会 御滝さんと仰木の棚田	堅田駅～おごと温泉駅	9:30	14km

地震災害見舞金の募集について

熊本では、4月14日の震度7の地震発災以後、震度7が2度も起こり倒壊家屋1万棟以上、避難者数10万人を超す未曾有の地震大災害に見舞われています。

この災害に対し私達ウォーカーも被害が集中している熊本地区に対し見舞金を送りたいと思います。

大津なぎさウオークを初め今後の例会で募集いたしますので、ウォーカーの皆様のご協力をお願いいたします。

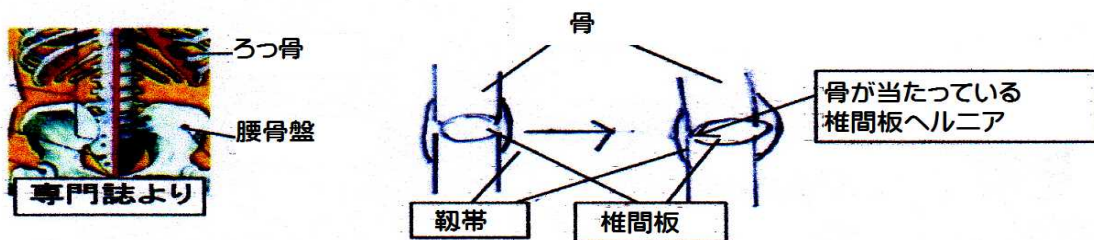
NPO法人滋賀県ウォーキング協会 会長 小島達雄

★ ウォーキングを行って、腰痛がなくなりました

ウォーキングに参加して頂いている方から「ウォーキングに参加してから、腰痛がなくなりました」と話しかけられました。自分自身今まで気が付きませんでした。私もぎっくり腰をよく起こしていましたが、この頃ぎっくり腰がないのです。

専門の医師にお聞きしますと、二足歩行の人間には上半身の体重が腰にかかるため、多くの動物よりは腰への故障が多いとのこと。背中の骨は、肋骨から腰骨まで6つの骨が並び、骨と骨の間に軟骨(椎間板)があり、無理な体制で荷を持ったりすると軟骨が骨から飛び出し(椎間板ヘルニア)腰痛になるとのことでした。

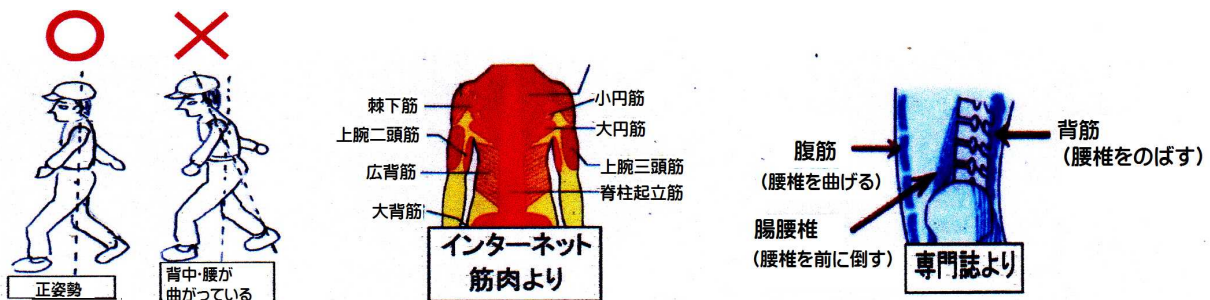
背中の筋肉を活性する事で腰を守って下さいと言われました。



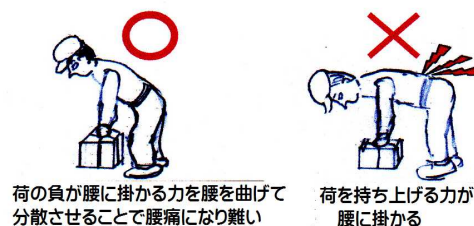
★ なぜ、ウォーキング(歩く)をすると腰痛が少なくなるのでしょうか？

ウォーキングの姿勢は、耳・肩・腰骨に垂直の一線での姿勢が背骨を活性させるため、背骨や腰を保護している筋肉(特に背筋)が活性しているためではないでしょうか。

下の図のように背骨を助けている筋肉は「脊柱起立筋」(せきちゅうきりつきん)で専門誌の図のように互いの筋肉で引っ張り合いを行い、身体の姿勢を正しているようです。



☆ 腰を曲げて行う仕事や、物を持ち上げるときにはひざを曲げると腰は楽です。



*** 注意…腰痛にはいろいろな原因がありますので必ず専門の診断を受けて下さい。**

あとがき

*「琵琶湖一周2015を振り返って」の感想をお願いしましたところ、思いのこもった原稿がたくさん寄せられ、通常ページに収まりきれませんでしたので、今回は6ページに増やしました。琵琶湖一周達成の熱い思いがひしひしと伝わり、スタッフ一同、喜びと励ましを頂きました。

*「健康とウォーキング」で歩く姿勢がどんなに大事かと改めて思います。歩く姿勢を気にしながら歩きたいと思います。

事務所よりお願い

ご家庭に使っていない電子レンジ・ティファール・ポットなどございませんか？
事務所で使いますので、ございましたら事務所までご連絡下さい。

(月～金の11時～15時まで。)

TEL/FAX 077-587-6159